

دانا کا دسترخوان

2014

دسمبر

WWW.PAKSOCIETY.COM

بیک پارلر ریسیپز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سسوہ میکرونی

- 1) ٹیبل اسپون (ٹمک) ملے پانی میں 75-7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیمہ اور بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤنیا اور 6 عدد بڑی مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انچ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سموٹے کی پٹی لپیٹیں۔ قیمہ اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموٹے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سموٹوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- 1) ٹیبل اسپون (ٹمک) ملے پانی میں 75-7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس منٹن بونی (چوکور کٹی ہوئی) اور بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد بڑی مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آگ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

- 1) ٹیبل اسپون (ٹمک) ملے پانی میں 75-7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بونی (لمبائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مکئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستحق چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے نمائے کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- 1) ٹیبل اسپون (ٹمک) ملے پانی میں 75-7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر بیک براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بونی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے اور 5 کپ پانی ڈال کر بال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- 1) ٹیبل اسپون (ٹمک) ملے پانی میں 75-7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام منٹن بونی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر بال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- بڑی مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



فہرست

میرا بچپن آون

86 خاندان کا نیا رکن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

رہستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلے

10 ادارہ

11 آپ کی رائے

35 آج کیا پائیں

81 دستکاری

82 ڈالڈائیڈ وائزری سروس

89 غزل اس نے چھیڑی

91 شہر نامہ

94 افسانے

96 بک، فلم، ڈرامہ ریویوز

98 ستاروں کی محفل



ریسیپیز سیکشن

- 36 ویکٹیل چاؤڈر
- 37 کوکوٹ لینٹل سوپ
- 38 بیف پرائیڈ
- 39 فٹ کھاؤ سے
- 40 دال ماش کڑائی
- 41 پرانے اسٹفڈ چکن اسٹیک
- 42 انڈے کا پلاؤ
- 43 پھلی کے انڈوں کے روٹر
- 44 کھیرے والا ہمس
- 45 ٹینڈے والی مسوری دال
- 46 اینگری برڈ سینڈویچز
- 47 بیکڈ ڈنٹس
- 48 چکن ٹیراگون
- 49 شامی گوشت
- 52 گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز
- 53 چھوٹے سوے
- 54 پرابرگر
- 55 ہرامصالہ انڈے چھوٹے
- 56 اچاری مغز
- 57 چکن ٹکڑا نیو
- 58 فٹ رول کباب
- 59 چھٹی دی چکن
- 60 چکن شملہ گوشت
- 61 بیکڈ اسپیکٹھی دو چیز باؤز
- 62 سہ رنگ ڈھولکے
- 63 انڈے کا شاہی حلوہ
- 64 گاجر کا خاص حلوہ
- 65 مٹھیری
- 66 چندر کا بھرتہ (ریڈرز سپی)

ونٹر اسپیشل

- 12 کافی کرے تازہ دم
- 14 سرما کے تحفہ خاص
- 16 بول میری مچھلی
- 18 انڈا کھائیں
- 20 کشمیری شالیں

کھانا صحت آخزلد

- 24 بین اسپراؤٹ
- 26 چاول... بڑے کام کے

ریخ زبیا

- 28 ایر کفس
- 30 ٹونگ لوشن

آپکا ڈاکٹر

- 32 ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

صحت عامہ

- 70 اینٹی انفلیمیٹری ڈائٹ
- 72 وٹامن A2
- 74 پیدل چلنے کے 7 فوائد
- 76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارے

- 78 نزیم خان

گھڑاری

- 80 چکن کی تعمیر و تزئین

لائٹ کیمرو ایکشن

- 84 میکال ذوالفقار سے ملے

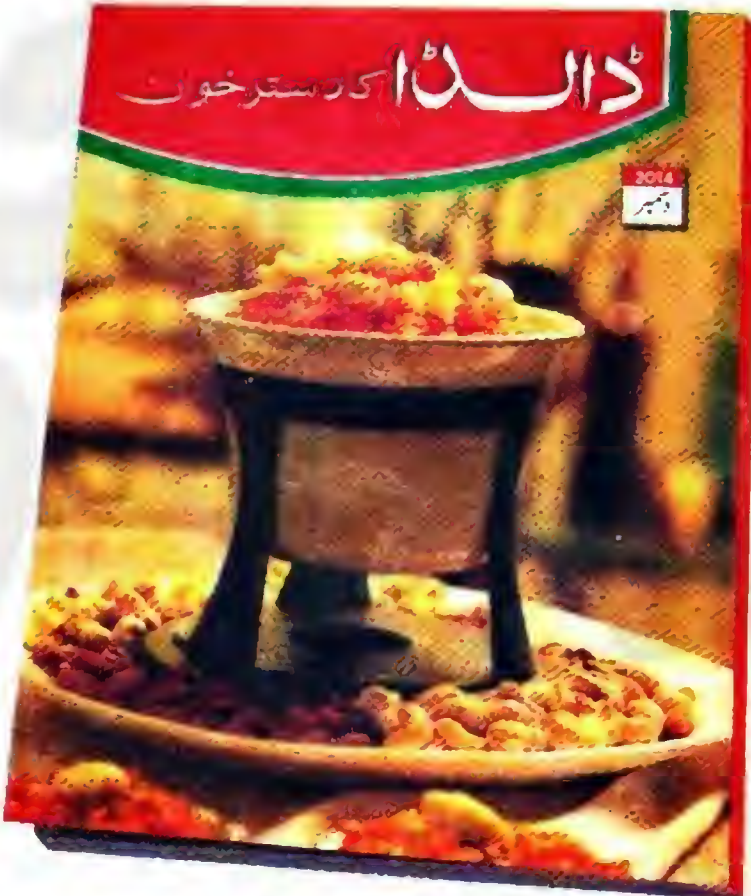


سیر و سیاحت

آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 46، دسمبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم

سردرق گاجر کا خاص حلہ

ڈالدا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالدا ایڈوائزری کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں نت نئے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شئیر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ ڈالدا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش خبری لے کر آتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف المخلوقات ان تمام موسموں کے سرد و گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا حل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈھ نکالتے ہیں۔

لہذا ڈالدا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی ہڈت سے بچنے کے مفید ٹوٹکے اور گرم ملبوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔ ڈالدا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈکری ایٹو ایڈیٹرز ڈکشن مینجیر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فلور، کلکشن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کلکشن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینجیر
منور شریف
0323-2395990ڈسٹری بیوشن مینجیر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنا کر جسٹ ڈیڑ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نے بھی سراہا۔ آپ مہرکشی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات مہیا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

کائنات خالد... میانوالی

بک ریو اور فلم پر تبصرے پسند آئے

آپ نے گزشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”دختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریو میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

قرۃ العین... فیصل آباد

ریڈرز ایڈیٹل تحریریں دل کو لگیں

شندور گھر پلوتے کہیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر یقیناً وقت پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

قاریہ صدیقی... لاہور

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب اچھے بنے

ہماری امی جان کہتی ہیں دوچار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا، تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شائد امی اور ڈالڈا کا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صائب ہے۔ اس کے علاوہ نمبر کے شمارے میں زونوس کا حیاتیاتی حملہ مایا علی کا انٹرویو اور سیرسیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غضب کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

عبیرہ فاروقی... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوٹیشن کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

سے پہلے بھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیئے تھے۔ زونوس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تحریر ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

حمیرہ خورشید... ٹنڈو جام

عید الاضحیٰ اپیشل بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عید الاضحیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور عنایتوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈالڈا کا شعار ہے۔ میگزین کی تراکیب کو آزما کر عید کا مزہ دو بالا ہو گیا۔ عید کی روایتی ڈشز تو ہر کوئی لگے میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد تراکیب کی بات ہو وہاں ڈالڈا کا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدولت ہے۔ چکن ہزاروی سٹکنا فغانی تگہ، بوٹی شیش کباب اور خوش رنگ شامی کباب بہت منفرد لگے۔ اس کے علاوہ میں باربی کیوک شوقین ہوں تو اس حوالے سے باربی کیو پر فخر بھلا لگا۔ لاہور میں ترش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر مبنی معلوماتی فچر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ڈالڈا نام ہے اعتماد، صحت اور معیار کا۔

خدیجہ عبید ش... لاہور

نوٹ: آپ کا خط ہمیں خاصی تاخیر یعنی نومبر کے شمارے کی اشاعت کے بعد ملا بہر حال آپ کی محبتوں کا شکریہ خط شامل اشاعت ہے۔

(ادارہ)

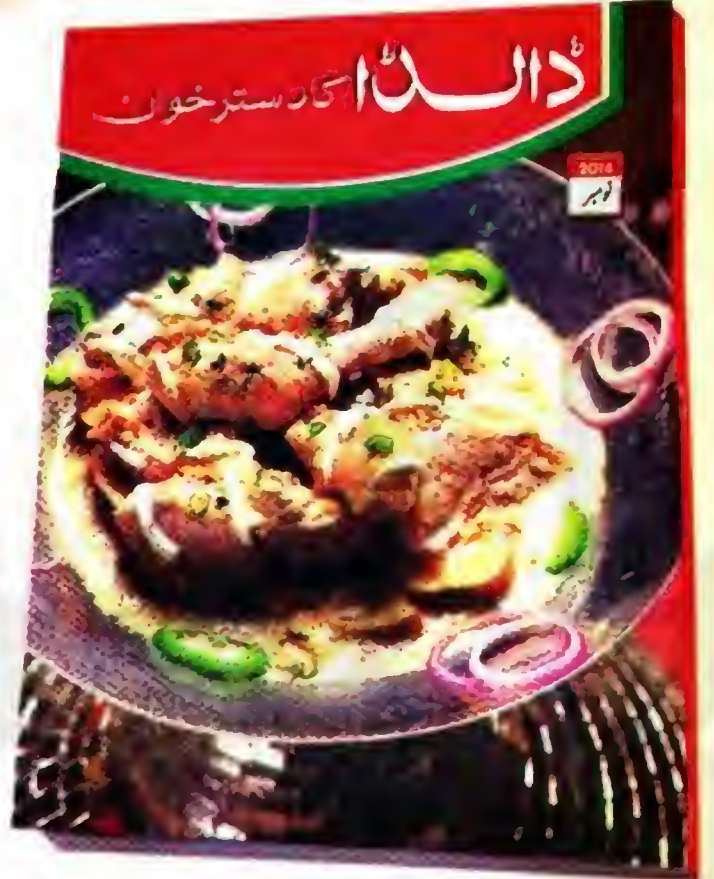
ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کلرنگ بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

صائمہ اظہر... مظفر گڑھ

سیرسیاحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گزشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں



رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ رمسیہ اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری بھری سبزیاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈرز ایڈیٹل میں ”حسرت ان غنچوں پہ ہے“ ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتاوؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے آخری حصے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔

عارفہ کریم... کوٹری

باغبانی کا سلسلہ غضب کا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان میں باغبان طارق تنویر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

عالیہ فاروق... حیدر آباد

آلوہی کرشمی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کرشمی تو دیہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلوہی کے کوفتوں کے ساتھ الگ ہی انداز کا ذائقہ اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم اناری تھے اسی لئے ہماری یہ کرشمی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کرشمی نے دل جیت لیا۔

شہناز ارشد... رحیم یار خان

صحت عامہ نے معلومات بڑھا دیں

نئے کپڑوں سے الرجی اور جٹکو بلو با اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم وہیں گھریلو چٹکے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے کی ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تو وضع بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پر نقش، باسہولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابالنے یا ساشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں باقی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

سرکارِ دفرا رُفح ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کیفین خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:



حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراڑ پڑ جائے یا شگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے

گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:

حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پکاتے وقت ملائی جائے تو گوشت کی

دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پاش سرخی مائل ہو تو آبیوڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا مکھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلمنہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

بالوں کی چمک میں اضافہ:

کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا



سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کیفین جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آہیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B، A اور E کے علاوہ پروٹین، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے اینٹی آکسیدینٹس پر مشتمل ہے جو گاجر اور چندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فولاد کی کمی اور ذیابیطس کے لئے بہترین غذا ہے۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز

ذیل میں جاننے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اکٹھے ایک ہی دن کھالینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔



پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز
یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زنک، فاسفورس، میگنیشیم وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زنک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز
جاڑوں کی کھانسی، دمہ، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذیابیطس کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز
ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونٹن چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز

بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

صغیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ گلگت جائیں تو وہاں کے ہوٹل میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی منفرد، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا ذکر کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ تازہ کی اتنی کہ بعض دفعہ پکانے کے دوران ہی کانٹے بھی گھل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہوٹل والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کانٹوں کو جلا کر دوا بنائی، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کروائی تو پتہ چلا قد کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں سمک، حدت، فارسی میں ماہی، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں ”پلا“ وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

راہو Labeo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ سنگھاڑا، کنوا، مدر مچھلی، کیرل، نریلی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی مضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیڈو فینیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود امیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کوئلیٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clots نہیں بننے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔ سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کلو سے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ بھنی ہوئی مچھلی، کوکنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اچھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طیب مچھلی کو بجائے گھی کے سرسوں کے تیل میں فرانی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بنگال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے خنسنے بچوں کو پوٹنگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا میٹھا قابل تعریف تھا، کیلے کے پتوں میں مچھلی کے قتنے مصالحے لگا کر پیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پر دھاگہ لپیٹ کر تلتے ہیں۔ مچھلی کے کنکس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لمبائی کے رخ فریج فرائز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرانی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ پسا ہوا، دی ڈال کر خوب بھوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدراسی مچھلی جھیلوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر اباتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ، لہسن، گرم مصالحہ پسا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر ملکی آٹھ پر دم دیتے ہیں۔

بہمن میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زیرہ، املی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھجک مچھلی، سنگھاڑا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فیش پریڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور میتھی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ ٹیوناش کا ٹن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی پریڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈ وچز میں مچھلی ابال کر مایونیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیاز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے سٹکے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوکھی میتھی اور میتھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اوپر سے ڈالتے ہیں۔ دی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مہینوں میں ”ز“ کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھانی چاہئے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خاص دن دم کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو بالشت بھر زندہ مچھلی لنگوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مر جاتی ہے اور دم کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی نکلنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہات ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ذیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گھمڑے کھول کر ضرور دیکھئے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہون گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گھمڑے زردی مائل اور پلپلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گھمڑوں پر سرخ رنگ یا کمرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور باسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگی سے دبائے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدیے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سونٹھ کھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادک ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی جم جائے گی لوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف تپھلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ تیلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودور کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔ بیسن یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھانچھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تیلنے سے پہلے فرائنک پین میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آئل ڈالنے اس طرح مچھلی فرانی کرتے وقت فرائنک پین میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی، تورمہ، شامی کباب، تیخ کباب، تلی ہوئی ثابت مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ میٹھا بھی

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ
اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو
آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔
اگر مومے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھاکے باقی دن میں گوشت، پیڑیا
ڈیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دی، دودھ اور آئس کریم کھائیں تو کم
مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں
گی صحت مند!

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا
کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔
طب کہتی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں
بہت سارے وٹامنز اور منرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا
جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو
آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔
اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر وٹامنز A اور

بحث کی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے
انڈے کی سفیدی یا زردی؟
اگر آپ کو پروٹین کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری
اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹین کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ
چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آلیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں
اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پیسٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی
پوری کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھبراتے



5	0	کل چکنائی (گرام)
2	0	جھنے والی چکنائی
210	0	کولیسٹرول (ملی گرام)
8	55	سوڈیم (ملی گرام)
1	0	کاربوہائیڈریٹس (گرام)
3	4	پروٹین (گرام)
245	0	وٹامن-A (IU)
0.3	0	وٹامن B12 (IU)
18.2	0	وٹامن-D (IU)
21.9	2.3	کیلشیم (گرام)
24.8	1.3	فولیک (ملی سینٹی گرام)
18.5	53.8	پوٹاشیم (گرام)
9.5	6.6	سیلیئم
38.8	0	اومیگا-3 (ملی گرام)

Scanned By: Sunaina Nadeem
Produced & Packed in Spain

OUR OWN CROP

Your *Table*
is incomplete
without

COOPOLIVA



Salad



Omelette



Pizza



World's largest selling Olives brand



zaitoonpakistan.com



[zaitoonpakistan](https://www.facebook.com/zaitoonpakistan)



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نرم و گداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم ادنی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آنے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں بھج ہوا نہیں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، اونی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1- کشمیری چادر، 2- پشینہ شال 3- شاہ توش شال۔

شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلاتی ہے، جولاہوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی، اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ گزرتک چوڑی شاہ توش کو لنگی کی انگوٹھی میں سے گزرا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس حصے پر اگے ہوئے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاریگروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک، وزن میں ہلکے، مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شادی پہناوا سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فخریہ پہنتی ہیں۔

دستی پشینہ شال سے مہنگے داموں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شادی بیاہ کی تقریبات یا دلہنوں کے لیے بھی گرم عروسی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو دھنک رنگوں سے سجی ہوتی ہیں، ان پر کینے، ستارے، موتی، گونا گونا گویا اور تلے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی نفیس شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

پشینہ شال

پشینہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشینہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اون سے بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اون کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے، پشینہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر سردیوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی اگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارنچ کے مہینے سے یہ بال جھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھاننی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے، یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشینہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھاگوں کی رنگائی، شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



ڈالدا VTF بنا سیتی

صحت بخش انتخاب

بنا سیتی مٹی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جزو بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک سمجھدار ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا مایہ ناز شیفر سبھی VTF یعنی در چوٹی فٹس فری مصنوعات کے استعمال کا نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔ ڈالدا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سیتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کو لیٹرول سے پاک ڈائنامن A اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سیتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سیتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، تھوئے، کافی اور بخنی یا سوپ کا دور تو کہیں قیصر اور آلو کے پرائے، اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوکی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل میا فٹیں تو کہیں حبشی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل نکلتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر نئی امیدوں اور امنگوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ماما بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائیوں اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا انہوں کے جھرمٹ میں کسی پر تکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بنا سیتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرنسل درنسل ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سیتی میں مضر صحت ٹرانس فٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بناتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں جتنا غیر معیاری بنا سیتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فٹس

مصروفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رو یوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور ولولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چھل قدمی اکسیر شمار کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو نئی موسم کروٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کپڑوں کا اہتمام اور مزید کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار



ڈالدا VTF بنا سیتی 1% سے کم

دوسرے بنا سیتی

20% سے زیادہ

ٹرانس فٹس کی مقدار

اسٹرفرائی چکن



200 گرام	چکن
100 گرام	بین اسپراؤٹس
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	لہسن کے جوئے
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ
آدھا چائے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا لیو آئل

ترکیب:

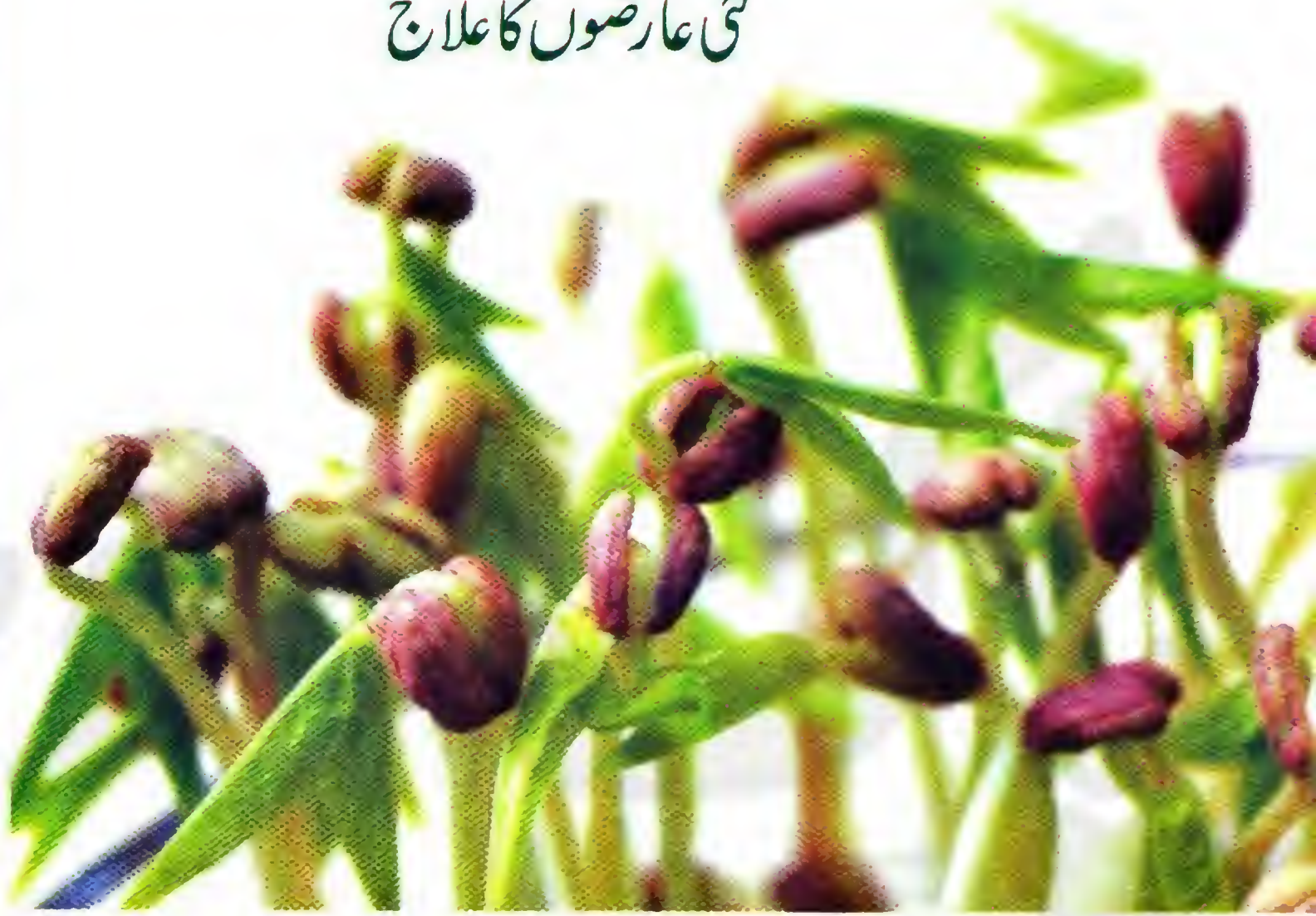
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ڈالڈا لیو آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

اس غذا ایت بھری ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Bean Sprouts یا کھ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمعیہ جلیس

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریٹینول جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و برازی درستی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:

عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی بحالی کی خوبی Phytoestrogen نامی جز کی وجہ سے ہوتی ہے جو ٹھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آنچ پر چند لمحوں فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کرپی بین شامل کر کے لطف اور غذائیت کا اہتمام کیا جاتا ہے، برصغیر پاک و ہند میں بھیچہ، چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذائیت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کھ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی نھار کر کسی گیلے مولے پکڑے میں لپیٹ کر پکھن کے گرم اور نیم تارک گوشتے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں پھونکے لگیں گی یہ کھ پھوٹی مونگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ، سفید لوبیہ، سرخ لوبیہ، گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر ذودہنم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرائکٹوز میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن E'D'C'B'A اور K کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریٹینول (فاربر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایزائٹم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاس (مینوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب



نمکین ہوں یا میٹھے چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے آزمائے دیکھتے

بھی مشکل میں آدمی پیالی چاول کھالیں تو افادہ رہے گا۔ انہیں پونا شیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• ننھے شیرخوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

• بچے کی ٹھوس غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکوں میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹینکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، کرہمی، شوربے والے سالن (شلمج، پالک، گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیس کر کھیر یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دھوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کچھری بنتی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افادہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی مونگ کی دال، اڑد کی دال اور ملکہ مسور کی دال کی کچھری پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ ٹماٹر یا پسین کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے مبرا کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو تھامین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود وٹامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الجھن یا مسئلے سے دوچار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین وٹامن B کمپلیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول موٹا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پھلنگ کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے کو گرد صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالئے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کوئی سٹرول اور نمک کم ہوتا ہے۔

• بدہضمی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی پتلی



ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب کبھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے بن گتے ہیں مردانہ قمیض ہو تو اسٹنڈ (آرائشی زیور جو قمیض کے دہرے بن خصوصاً دہرے کا ج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔ خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی صفحات میں آپ نے نتھ، کوکا، لوگ، ماتھاچی اور ہاف جی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین سچے سنورنے کے لئے روایت اور جدت کا امتزاج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید ذرائع کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی پوکھی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹینٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا نیکلیر سے ایئر کفس تک جگمگاتے، جھلملاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوت میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھیوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں انٹی، عمودی، آڑھے ترچھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیفائر اور دوسرے ٹیکنوں کے علاوہ بالیاں پہنے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ٹاپس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک سینہ ماڈل اور اداکارہ ایما وائسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپری سطح پر تین بالیاں پہنے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جواہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 22، 21 کیراٹ اور ایبلی ٹیشن میٹریل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما ٹینے جڑے تو کہیں نازک پتوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچے یا ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہوا وول کے تار جھنکاٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے سچ دھج کا کمال!



یہ میک اپ سے پہلے تروتازہ رکھتا ہے

جلد کو تو انا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے

ٹوٹک دراصل درستی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چکناہٹ کو صاف کرنا
مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹونک لوشن جلد کو تروتازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔ اسٹریجنٹ لوشن کو روئی کے ساتھ استعمال کریں لیکن اگر آپ کی جلد تھکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور بلکہ ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو اچھی طرح سے ٹونک لوشن سے بھگو کر رخساروں، ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ قسم کا ٹونک لوشن لگائیں کبھی کا سٹیکس کے انتخاب میں قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر سمجھوتہ نہ کریں۔

اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا
منزل واٹر تھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے
ٹونک کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا
زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریجنٹ لوشنز کیا کام کرتے ہیں؟

یہ جراثیم کشن لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل مہاسوں یا چھائیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید ہیں۔ مختلف اسٹریجنٹ لوشنز کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ زیادہ مناسب ہے۔

لیموں والا اسٹریچٹ لوٹن

لیموں کا رس دو بڑے لیموں

16 بڑے چچ
1 بڑا چچ

انچکچ آف بینز ویٹ
ان اجزاء کو ملا کر روٹی کی مدد سے کھلے مساموں کو صاف
اور بند کرتا ہے

گلاب کا اسٹریجنٹ لوشن

گلاب کی پیتاں 500 گرام

دستخط و اثر

1½ لیٹر

سوڈیم بینزویٹ

½ چھوٹا جج

سوڈیم بینزویٹ

½ چھوٹا جج

پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔
تھوڑی سی مقدار میں سوڈیم بیزنوئٹ کو اس مرکب میں
ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو جھریوں
سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی
بھی ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریچنٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل

۶.۷

سوڈیم بائی کاربونیٹ

5 گرام

روغن بادام

2 چھوٹے بچے

عرق کلاب

4. بڑے بیج

سنگترے کا رس

4 کھانے کے چمچ

شعبه

۱. بڑا بیج

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو فریج میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق آپ خود دیکھ لیں گی۔



حلق جسم کا جنگلشن تو ٹانسلز مضبوط چیک پوسٹ ہیں نکلوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کان یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنگلشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار بٹھا دیئے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گھٹیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔



عام طور پر بار بار گلہ دکنے، بخار رہنے اور گلے میں درم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکلوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ڈیوٹی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تلف کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر درم کی صورت میں انہیں نکلوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکلوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز میں درم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سیکن زدہ مکانات میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، کھٹی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں درم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹم، نانی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوجے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

ٹانسلز کی علامتیں

گلے کے بیرونی جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے درم محسوس ہو، کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گھٹیاں سرخ اور تورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض وباء کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھٹی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد قطعی استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانستے، چھینکتے ہوئے منہ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کئے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غراروں کے پانی میں چٹکی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

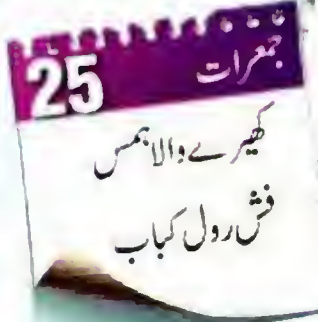
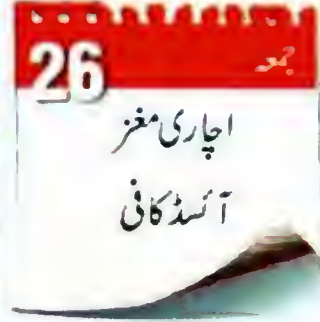
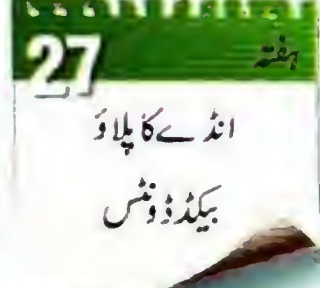
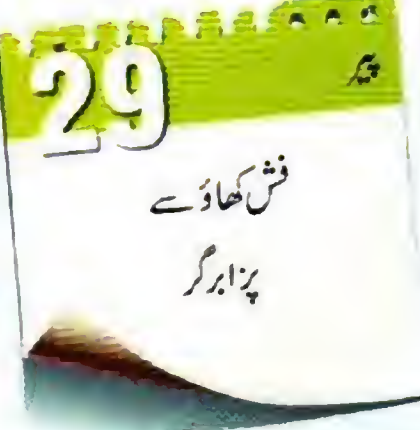
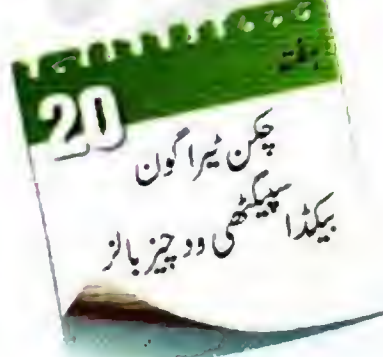
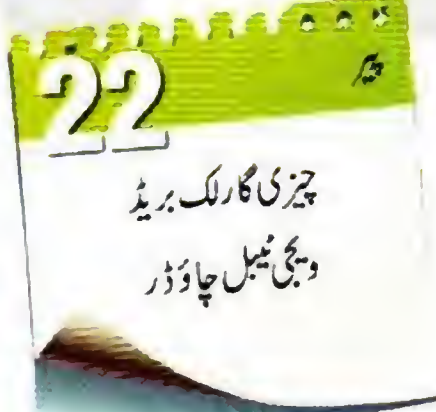
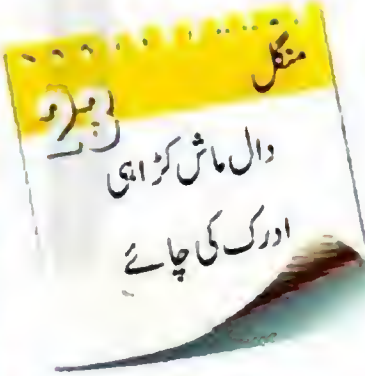
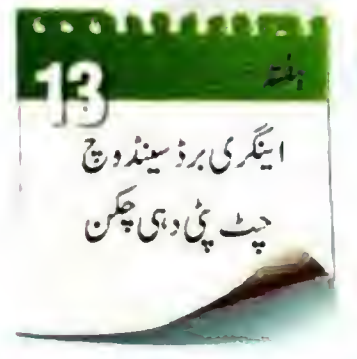
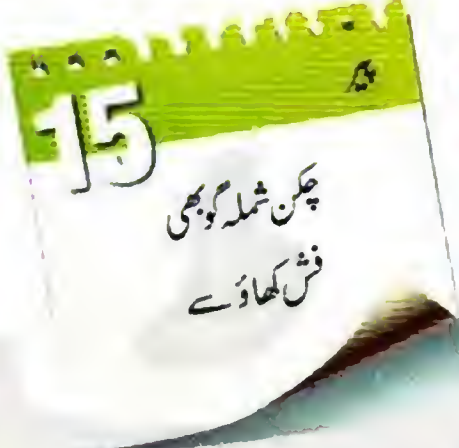
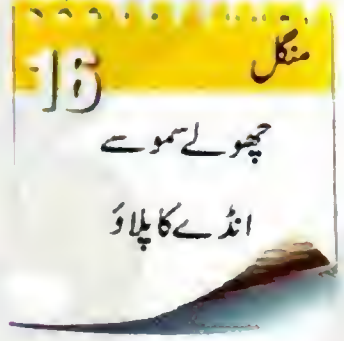
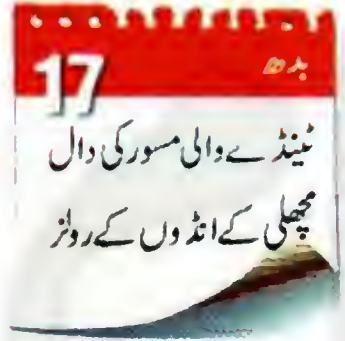
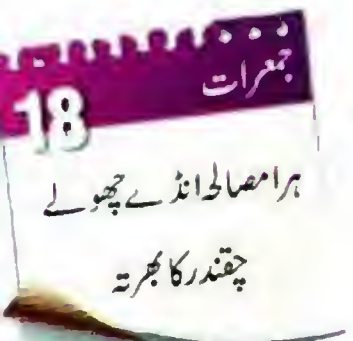
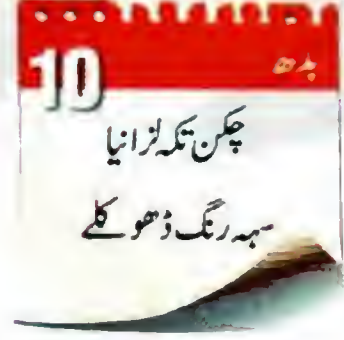
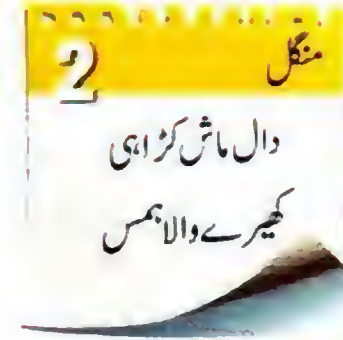
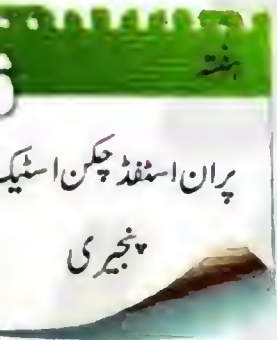
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون: 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالدا کال ستر خوار

آج کیا پکائیں؟





ویکٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فریج بیگز	100 گرام	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کاجج
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کاجج
مشروم	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، فریج بیگز، مشروم اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کئے ہوئے آلو ڈال کر فرائی کریں اور دو پیالی بخنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانے آنچ پر آلو گھنے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو تین پیالی میں ڈال کر اس میں لہسن اور پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں مشروم، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- اسے آلوؤں والے کچرے میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پیتاں چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبھے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال کا دسترخوان



کوکونٹ لینٹل سوپ

ترکیب:

- دال کو دھو کر بھجھو، پیاز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں
- تین میں ڈال دو لیو آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب اہال آجائے تو اس میں دال، گاجر، تیز پات، نمک اور کوکونٹ ملک ڈال دیں
- بکی آگ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے
- علیحدہ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈال دو لیو آئل میں اورک، لہسن، رائی، بادی اور ہرا دھنیا ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو بیس منٹ میں بیس منٹ کر لیں اور دو بار دس تین میں ڈال کر تازہ کڑی پٹے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں

پریزنٹیشن: دس میں نکال کر لیو مں کارس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

دو عدد	کاجر	ایک پیالی	موچ کی دال
آدھا چائے کا چمچ	بادی	تین پیالی	کوکونٹ ملک
آدھا چائے کا چمچ	عایت رائی	دسب ڈال	نمک
ایک پتہ	تیز پات	تین عدد	لہسن کے جوئے
آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک انچ کا کھڑا	اورک
چار کھانے کے چمچ	لیو مں کارس	دو عدد	پیاز
تین کھانے کے چمچ	ڈال دو لیو آئل		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



بیف پزا پیٹیز

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا نکسچر، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر نیل کر چھری یا کٹری مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا قیہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیان آٹھ پر کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیٹیز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک عدد	انڈا	دو پیالی	میدہ
ایک عدد	انڈے کی زردی	ایک پیالی	بھنا ہوا قیہ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک پیالی	چیز چیز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	تھانم	ایک چائے کا چمچ	چینی
چار کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس	ایک چائے کا چمچ	خشک خیر
حسب ضرورت	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ	دودھ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



ترکیب:

- اسپیگھٹی کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالدا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانے کی مچھلی کے فنگر زکات کر دھولیں اور ان پر پاکا سمیدہ چھڑک کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہاکا سنہرا فرائی کر لیں
- ادریک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر نمائرا اور مرچیں ڈال کر مالیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ نمائرا اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- بیس کوناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیمون کارس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

اسپیگھٹی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالحے والی مچھلی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسپیگھٹی، کڑی پتے اور سنہری فرائی کئے ہوئے لہسن کے باریک کئے ہوئے جوؤں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی بخٹنڈا پانی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے لینڈ کر لیں۔

فش کھاؤ سے

اجزاء:

اسپیگھٹی	ایک پیٹ (200 گرام)	بیس	چار کھانے کے چمچ
مچھلی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادریک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کڑے پتے	حسب پسند
نمائرا (باریک کئے ہوئے)	دو سے تین عدد	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
کوکونٹ ملک	دو سے تین پیالی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھلو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں لیکن کھلی رکھیں
- ٹماٹر کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادرک، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ٹماٹر، ادرک لہسن، لال مرچ، بلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا کچا پن نکل جائے
- ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- دال میں مصالحے رچ جائے تو ادرک، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری میتھی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پرائے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریژ میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیرا لگائیں کہ وہ جزار ہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، دو ستر شاہ رساں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادھک لہسن، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جھینگوں کو کٹے ہوئے چکن بریسٹ میں باد با کر بھر دیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر چوبیسے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سو فٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آگ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند سبزیوں کو ہلکا سا بال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	دو ستر شاہ رساں	دو کھانے کے چمچ
جھینگے	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادھک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سو فٹ ڈرنک	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماڑ	دو عدد درمیانے
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز اور نماڑ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو بال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا پیسٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کانٹے سے کچل لیں، اس میں کالی مرچ اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کٹے ہوئے نماڑ اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھوئیں
- جب نماڑ اداہ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور توڑے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلا د اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی باریک چھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنالیں
- میدے میں نمک اور لہسن کا پاؤ ڈر ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اور آمل اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے پتوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کسچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا اور آمل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد رولز کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی کے انڈے	250 گرام	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے کی سفیدی	ایک عدد
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پالک کے پتے	آٹھ سے دس عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اور آمل	حسب ضرورت
سفید مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

کھیرے والا ہمس

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تائیٹی ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا ویو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سفید چنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تائیٹی ساس اور ڈالڈا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اسٹارٹر کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سلاد کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت:

بنانے کا وقت:

افراد:

دو گھنٹے
پانچ سے سات منٹ
چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- بین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آئیج پر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہو پانی ڈال دیں
- پہلے درمیان آئیج پر پکا کر ابال آنے دیں پھر آئیج ہلکی کر کے دال اور ٹینڈے گلے تک پکائیں۔ املی کارس ڈال دیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آئیج پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور تاباٹ لال مرچ ڈال کر کڑکڑالیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے گارنش کر دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مسور کی دال	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹینڈے	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	املی کارس	آدھی پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

اینگری برڈ سینڈویچز

ترکیب:

- ہنر برف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ ادھک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر بالے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جانے کا
- چوبیس سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاسر کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلاسر پر پہلے آلو کا کچر لگائیں
- پراور سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالڈے اور غذائیت سے بھرپور سینڈویچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

اجزاء:

ہنر برف	آدھا کلو	گوشت کا عایت کلزا	دو کلو
ڈبل روٹی کے سلاسر	حسب ضرورت	ادھک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	سرکہ	آدھی پیالی
سیاہ زیتون	ایک سے دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے پانچ عدد



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

بیکڈ ونٹس

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دودھ، دہی، انڈا اور ونیلا ایسنس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں
- تیار کئے ہوئے ونٹ کے مکچر کو چھچھ یا پاپنگ بیک کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا ہلکے سنہرے ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پسند آکنگ کر لیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پیسی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
سادہ آٹا	ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	ایک چنگلی	انڈا	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
جاکفل	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

چکن ٹیراگون

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک ٹیراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
تخنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- تخنی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور تخنی آدھی پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر تخنی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میڈہ چھڑکیں اور اسے فرائیگ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائیگ پین میں ہارڈیک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میڈہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے تخنی شامل کر کے ساس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈال کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

شالجم گوشت

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شالجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادراک کو چھیل کر باریک کات لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں، پھر ادراک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانے آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں شالجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادراک اور چینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو کنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹے ہوئے نمائ، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کئے ہوئے شالجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر بلکی آگ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
شالجم	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادراک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانے	ثابت ادراک	ایک انچ کا کٹورا
نمائ	دو عدد درمیانے	دہی	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- لہسن کے جوڑے کو پتل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں
- مارجرین یا مکھن، کھلا ہوا لہسن اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکسچر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، کچن فوئل میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم ادون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلاکس کاٹ لیں اور اٹلتے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- تھنڈی میں ڈال کر ادھر پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلاور چھڑک دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور آلوؤں کے سائز کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر لیں
- آدھی پیالی مایونیز میں دو سے تین جوئے لہسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارٹر کے طور پر انجوائے کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

لہسن والی فریج بریڈ	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	چیز چیز	آدھی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

تیار کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



چھولے سمو سے

اجزاء:

سفید پنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	پیٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	چات مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا VTF با پتی	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- چنوں کو دھو کر سوڈا ملے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیانی آنچ پر ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF با پتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے مکمل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF با پتی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے پنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں نیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنائیں اور اس میں چھولوں کا کچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گلیا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دبا کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF با پتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو ہری چٹنی یا لالی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



پز ابرگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	پیار	ایک عدد درمیان
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشرومز	تین سے چار عدد
ڈشنگ خمیر	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	آٹھ سے دس عدد
دودھ	آدھی پیالی	چڈر چیز سلاکس	چار سے چھ عدد
چینی	تین کھانے کے چمچ	نمائو کچپ	حسب ضرورت
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

■ نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں

■ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے

■ گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں، چکن کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں

■ اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے کو اودن میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

■ چکن بریسٹ کی چھوٹی بونیاں کر کے ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں

■ فرائنگ پن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں پھر

میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بونیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گلنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس

ڈالیں اور آج تیز کرتے ہوئے فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف نمائو کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتہ رکھ دیں۔

درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کسے ہوئے مشرومز اور زیتون ڈالیں اور چیز کی سلاکس رکھ کر اس مزیدار پز ابرگر کا فرنیج

فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ہر امصالہ انڈے چھولے

اجزاء:

انڈے	چھ عدد	دہی	آدھی پیالی
ابلے ہوئے پٹے	ایک پیالی	نمٹا	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب پسند
ادرک لہسن کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- انڈوں کو بال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمٹا کو باریک کاٹ لیں۔ ادرک لہسن، زیرہ، ہرا ادھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فراتی کر لیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور نمٹا ڈال کر بھونیں۔ نمٹا اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا کچھ ڈال کر تیز آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دیش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



اچاری مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلوچی	ایک چائے کا چمچ
نماڑ	دو سے تین عدد درمیانی	میٹھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسپی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکٹ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر فریزر سے نکال کر چٹکنی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام زگیں بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور بلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چوبیسے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور نماڑ کو چوب کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سوف، کلوچی اور میٹھی دانے کو موٹا موٹا کوت لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک، لہسن، نماڑ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل عجدہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے معزز کے ٹکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹنا ہوا مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینٹ کرنے کے لئے اورک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، دہی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو رنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تیلوں پر لگا کر انھیں فریج میں رکھ دیں۔ مشروم کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سویٹ کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشروم اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- گرل بین کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالڈا کو رنگ آئل ڈال کر رول تیلوں کو گرل کر لیں
- لڑائیاں کی بیلیوں کو نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔
- ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تیلہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر بخنی تیار کر لیں
- علیحدہ بین میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو رنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کچی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوب کی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- بیکنگ ڈش میں لڑائیاں رول رکھ کر وہاں ساس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اورنگی نوچنرک کر گرم اودن میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر گرم گرم پیش کریں

چکن تکہ لڑائیاں

اجزاء:

چکن کے پارچے	آدھا کلو	چینڈر چیز	تین چوتھائی پیالی
لڑائیاں کی پیالیاں	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کچی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیان
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشروم	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ	اورنگی نو	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو رنگ آئل	حسب ضرورت
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	پینتیس سے چالیس منٹ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
افراد:	چار سے چھ کے لئے		



فش رول کباب

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مچھلی کی پٹنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچنی ڈاکٹر ہوگی) اور اسے کانٹے سے بھرنا کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پھیل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس، انڈا اور ذیل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچرے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو بری چٹنی اور اٹلی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	ذیل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	دو عدد درمیان	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



چٹپٹی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھیٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں ادھک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر اس میں دہی، ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور بلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو نمائے کے ساتھ پلینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دس میں نکال کر گھر کی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادھک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانے	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
نمائے	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
		ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گو بھی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پھول گو بھی	200 گرام	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اورک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گو بھی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیاز اور اورک کو پیس کر رکھ لیں
- دہی کو پیسٹ کر اس میں اورک اور پیاز کا پیسٹ ملائیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دو بالا ہوں گا)
- پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گو بھی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
- جب پانی تھوڑا سا رہ جائے اور چکن اچھلی ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گو بھی شامل کر دیں اور ملکی آنچ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ ملکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- پریزنٹیشن:** اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر لیں۔ اسٹیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھلانی میں ڈال دیں
- چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوپ کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ابلی ہوئی اسٹیگھیٹی ڈال کر فرائی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں
- چیز بانڈ بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائر کا چورا کر کے اس میں دہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کنگ چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، میٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چیز بانڈ کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھونیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں اور کڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی پینگ ڈش میں پہلے اسٹیگھیٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے چیز بانڈ رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

بیکڈا سپیکھیٹی ود چیز بانڈ

اجزاء:

اسٹیگھیٹی	150 گرام	میٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کنگ چیز	ڈیڑھ پیالی	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	موزریلا چیز	آدھی پیالی
پالک	200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دہی	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چھ کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدرا جائیں لیں
- ماش کی دال میں آدھا ادراک کا کلڑا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھیٹ لیں
- پنے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور میٹھا سوڈا ال کر پھیٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالڈال کو آئل کو فرائینگ پین میں درمیانے آئینے پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی اوون پر وف ڈش میں ڈال دیں
- پنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور مائکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹنی بھر نمک شامل کر دیں۔

سہ رنگ ڈھولکے

اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ
پنے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پسا ہوا	آدھی گھٹی
مونگ کی دھلی وال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
ادراک	دو انچ کا کلڑا	کڑی پتہ	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ
		ڈالڈال کو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 8-10 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



انڈے کا شاہی حلوہ

اجزاء:

انڈے	بارہ عدد	زعفران	چکنی بھر
چینی	ایک پیالی	بادام پتے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	پتے	آدھی پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ	کیوڑہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ناریل پٹا ہوا	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بادام پتے، خشخاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، انڈوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں
- بھاری پیندے کی کڑائی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا کر لیں
- پھر اس میں پٹا ہوا میوہ اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھینٹ لیں، اس کے پھر کو کڑا ہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آنچ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ایسنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا بیت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔



گاجر کا خاص حلوہ

ترکیب:

- گجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدکشی کی مدد سے کش کر لیں۔ الاچھی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- خالی فرائنگ پین میں کش کی ہوئی گجروں کو پھینکا کر درمیاں آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ گجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو بال کر گجروں پر ڈال دیں اور چمچ چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آٹھ پر پکائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو درمیاں آٹھ پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کریں اور الاچھی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- ذرا سی آٹھ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چولہے سے اتار تے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چانوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الاچھی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینڈ ملک	ایک پیالی	چانوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا سہتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



پنجیری

ترکیب:

- کڑا ہی میں ایک پیالی ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند، مکھانے، بادام، پستے، کشمش اور کاجو کو علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا موٹا کوٹ لیں
- اسی کڑا ہی میں بقیہ ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر سو جی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملائیں اور چوبلے سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قلیوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چوبلے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چینی کو پھلنے رکھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ یکسر حلوے کی طرح سمٹ کر کڑا ہی کے درمیان میں آجائے
- چکنی کی ہوئی نرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قلیوں کے نشان لگادیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایرٹا بیٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفہ لے جائیں۔

اجزاء:

سو جی	دو پیالی	پستے	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کاجو	آدھی پیالی
گوند	ایک پیالی	کشمش	آدھی پیالی
مکھانے	ایک پیالی	ڈالدا VTF بنا پتی	دو پیالی
بادام	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ ونر
ساہیوال سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

ترکیب:

- چقندر کو صاف دھو کر بالے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھار کے لئے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک بس ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرانی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقندر ڈال کر اچھی طرح فرانی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور املی کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- تیاری ہوئی چٹنی پر بگھار لگا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیوٹ یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترم نادیہ کریم کا تعارف

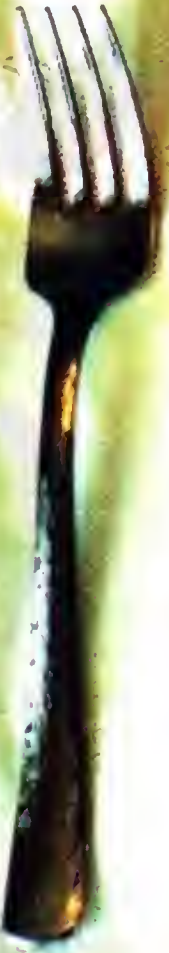
نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسپیز کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے

چقندر کا بھرتہ

اجزاء:

چقندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک بسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پسپی ہوئی	دبڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name

Address

Phone No

Email

نام

پتہ

تحفہ

ای میل

Gift

☐ 1☐ 2☐ 3

فون نمبر

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



اینٹی انفلیمیٹری ڈائٹ

سوزش معدہ میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں فاروقی

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور جینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھالیا جائے۔ خشک میوؤں میں بادام، برازیل نٹس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

ملاحظات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ ابلّا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا-3 فٹی ایسڈز اور مونو ان سچو ریڈ فٹی ایسڈز ہمیں وال نٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے، دلیہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر نیشنل غذائیں بڑھتی ہوئی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی، زود ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر معالجین بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں دیر سے اور دوپہر کے کھانے میں کھجور یوں کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے اینٹی انفلیمیٹری ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

• ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
• اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیاں (کھیرا، گلری، سلاد کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو موٹی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔

• بیریز یعنی اسٹرابیری، بلویریز اور رس بیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹامنز، معدنیات، فائبر، اینٹی آکسیدینٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

بیریز کے چند دانے شامل کر کے کھائیے۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، بسکٹس اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔

کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی دوپہر اور رات کے کھانے میں سلاد ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک تلے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹیر فرائی اور پوچ کئے ہوئے یا پھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جنک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آنا اور ریفا سنڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔

سافٹ ڈرنکس پینارفیڈ رفیڈ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔
ٹماٹر اور بیکن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص جز Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

وٹامن A2، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یکا یک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ بھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے گوکہ وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد قرینہ، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریزہ) کی صحت مندانہ نشوونما کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں بننے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

ناخنوں میں لکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں
- پالک اور Kale کے علاوہ پیڑ میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو مرغوانی، گلابی یا زردی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھئے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

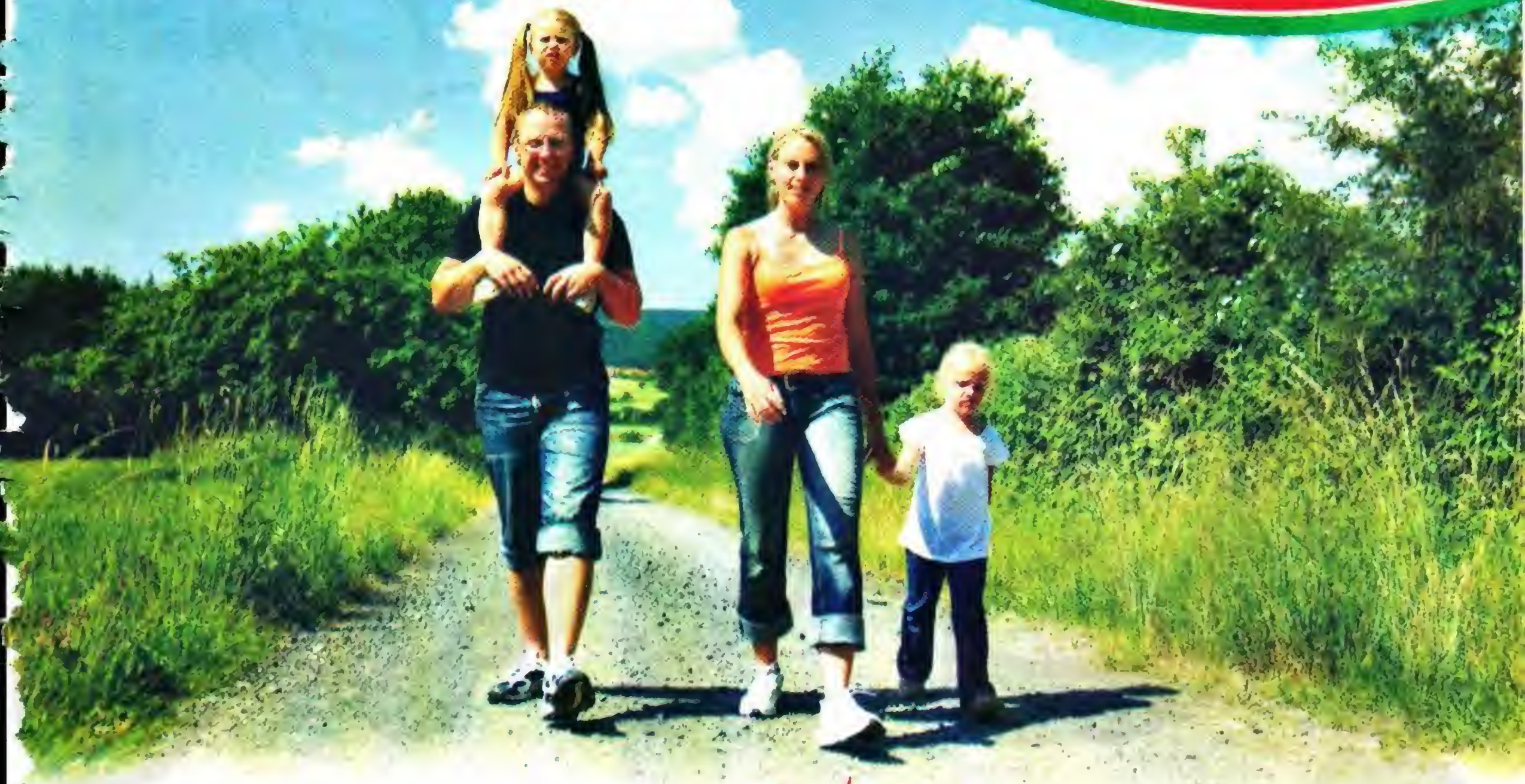
جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے خلیات جھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے مواد سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، کولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوں گی۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیکنی چلی جائیں گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

زیادہ بٹیس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

لندن کی امپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد زیادہ بٹیس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت، اضطراب اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کبھی تھکن نہیں ہوتی آپ کا مینا بولزم صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں شگفتگی پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی، قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی رد عمل نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے:

پابندی سے واک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی کسی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پسینہ خارج ہوا اتنا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے:

دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک ٹل جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد پتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بھربھری ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براجمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پڑھئے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پڑمردگی سے نجات کیسے ممکن؟

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پڑمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھینچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درو یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تھیوریز موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تھیوری یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالکیو ل سینٹرز دوس سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات تو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مندر بننے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل پین کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونا لڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو ایکٹو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلا ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں انرجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

املاشا کے سینٹر فار برنس کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے

کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور سلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیو گلوبن بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پڑمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈ بین آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبزیوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے وافر استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پڑمردگی



مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آئے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے فی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟



اگر آپ فی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج نکلتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے خلیات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن فی وی یا کمپیوٹر کی بجلی کی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ تم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوشی خریدی جاسکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈنیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin مینا بولزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت سست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کی اہم تو نہیں کھا رہے ہیں؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ سست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خوردنی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری انرجی حاصل کرنے کی کوشش کریں، بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی

ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ ساجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی پین کلرز کیمیکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی کیمیکلز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کیمیکل کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جسم کو آکسجن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آکسجن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ مالی ہی میں بیمار ہیں؟



یہ ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام نظام کو سست کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماری ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم اشتعال انگیز مالکیول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ مالکیول جنہیں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایکسپرٹ نریمانہ خان سے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے یکجا

شاہین ملک

نریمانہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ ہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نئی ڈشز بنانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نریمانہ خان سے ملنے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ وہ گھریلو سطح کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک کو کنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کو کنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلے ان سے مل کر پوچھتے ہیں۔

نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لائسنس اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذائیت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ سبزیوں، پھلوں کی کٹنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کو کنگ جانتے ہیں اور گارڈنگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔“

”کو کنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیٹرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولنری انسائیکلو پیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسپیز لے کر اپنے انداز سے فی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسپیز دو چار ہفتوں بعد فی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیٹس، دیگر میٹھے ذائقے اور نمکین ڈشز بناتی ہوں۔ کیٹرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریسٹورانٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورانٹس کو خدمات بہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس

”مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کہیں شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورانٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورانٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔“

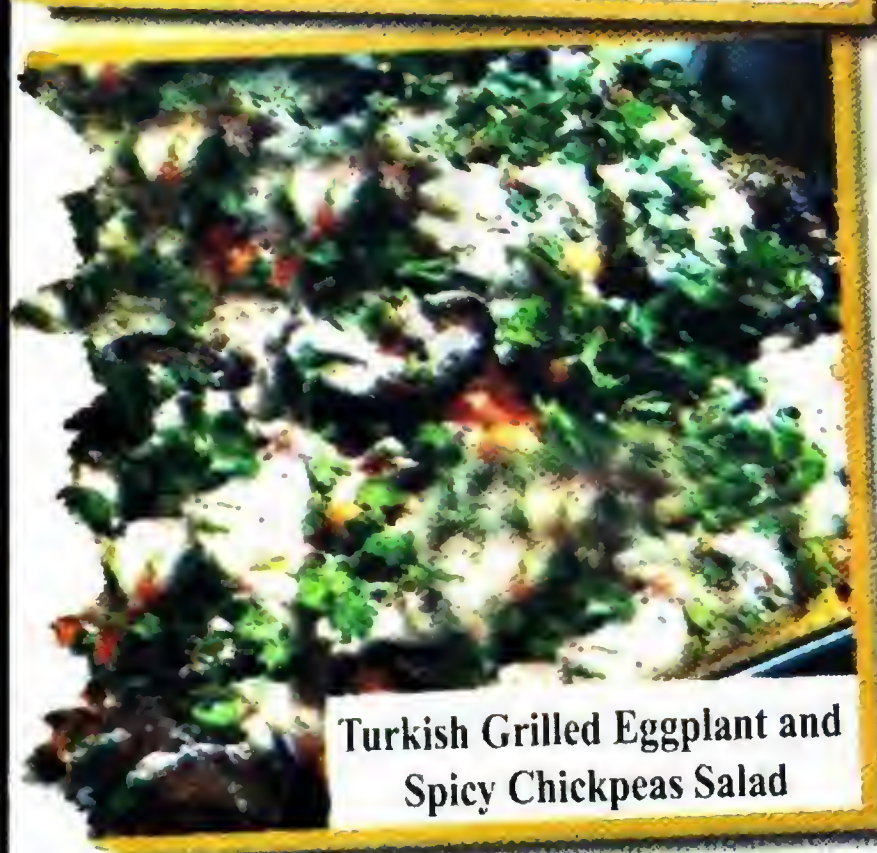
کراچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نئے کھانے پکانے سیکھنے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو میکنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسپی کارڈز بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریڈے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھریلو سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کو صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت، پائے، نہاری، حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین کھود کر مٹی کی بانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دھیمی آنچ پر دیکھی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سز متاثر نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کھلری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو کچے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلٹر بلیک یا میردن یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلٹر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولنری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈوچز کی فلنگ بنالیجئے۔ پڑا کی ٹاپنگ بنالیجئے۔ تھوڑا سا پیئر ملا کر کیسرولز بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹین لیس اسٹیل بہتر یا ایلومینیم کے رفلٹ برتن یا پھر نان اسٹک میٹیل۔“

”عام استعمال کے لئے رفلٹ اینڈ ٹرے برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائینز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائینز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کو کب بہتر ہے یا عام دیکھی؟“

”دیکھی ہی بہتر ہے۔ پریش کو کر میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی، خشکی

بک پر میری مائی سیکرٹ ٹیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں، کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آ جائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح میری شام اور رات کچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سیکھے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائینز، ملائیشین، تھائی، امریکن تھائی، سنگاپورین اور انٹالین کھانوں کو سیکھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیلنگ سکھانے سے کی۔“

”بٹر کریم آئنگ بنانا غیر معمولی فن ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟“

”دیکھئے بٹر کریم کا ratio درست ہو جائے تو اسٹیبلائز شامل کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر رہی ہوں کریم اور کوکنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائپل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو ایک نرم اور خستہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈنٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”یہ ایک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ملیں تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا پھوڑ دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انٹالین، تھائی، چائینز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر ایک پوچھیں تو چاکلیٹس کی ورائٹی والے، حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی ایک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں اگر آفر آئے تو ترجیحاً کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ خواتین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے بس میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گلیمر کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں۔“

کچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا کس طرح ڈیزائن ہونا چاہئے۔ کیا آپ نے رہن سہن کے انداز اپنانے میں سنجیدہ ہیں؟ جان لیجئے کہ تعمیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ہیئت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن وسائل اور بجٹ جب بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا کچن از سر نو ترتیب دے سکتی ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوایا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنک گہرا ہونا چاہئے تاکہ مل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد کڑی کی تنصیبات خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹئے ورنہ آڑھی ترچھی کلیئریں کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتا کر ڈالیں گی اور آپ کہلائیں گی انتہائی پھوہڑ کہ جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• درازوں کے Pulls اور دیگر تنصیبات میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائن کی ٹیلاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈ میں کاؤنٹر ٹاپس یا کپینٹس بنوا رہی ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا رو پہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کئی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انٹیریر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، بائیکرو دیو اڈون، فریج، فریزر، چولھے کی تنصیبات، چینی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رقبہ کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک موثر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات ردھم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

کچن میں نہ تو آپ کو چھتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیئت والے کچن میں سادہ دو برنز والا چولھا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کپینٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروا کے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی درائی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیغوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کیکٹس کرافٹ کریں

گھر آنگن سجائیں

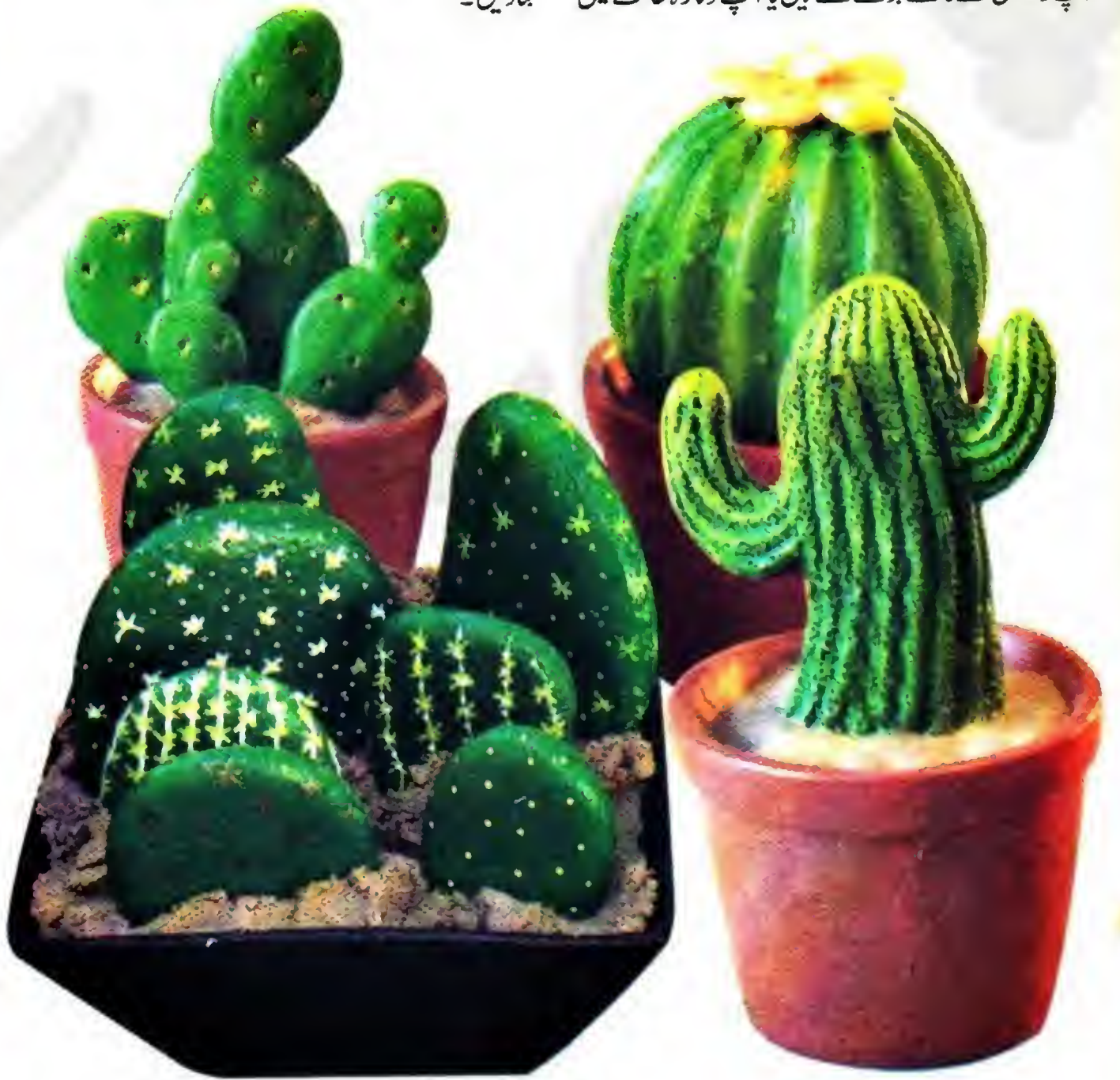
کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بغور پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپری سطح سے واضح ہو اور نظر آتی رہے۔
 - 2- گلدان یا گملا
 - 3- پانی
 - 4- سفید اور سبز اکیریلک رنگ
 - 5- مولڈنگ پاؤڈر
 - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رکتے کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچر تیار کریں۔ کچر کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کری می شکل نہ اختیار کر لیں۔
 - اب اپنے گیلے میں تھوڑی گنجائش چھوڑ کر اس کری می کچر کو بھر دیں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
 - اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید اکیریلک پینٹ کا بیس کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔ مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔
 - کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
 - گیلے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچر کو براؤن رنگ کریں۔
 - اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
 - سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
 - اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
 - ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگا دیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

گھر کی آرائش میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حس جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو خواتین معمولی گھریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں کھلتے ہوئے سبز رنگوں سے آراستہ کر کے گھر، دفتر یا لابی کو دل آویز بنا دیں۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

طرح ملا کر تھرماس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 7-5 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھنگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈز جنٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھردالوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟



جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایگ سپر ایٹر چکن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے پاؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کونگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانتوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ مارا اور ڈانٹ سب طریقے آزما لئے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے نکل کا مظاہرہ کیجئے، کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانتوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے کھوتے نہ کر پا رہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تارا ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھروالے واری قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

واش روم کی فٹنگ صاف کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ ساڑھ عظیم... حیدر آباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں بیٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فٹنگوں پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈز جنٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بودور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کچن سوئی گیس کی لائن بجلی کے سوئچ پانی کی موٹر اور کسی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر دم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتا دیں؟ ثمینہ واجد... ٹنڈوالہیار

آنکھوں کے نیچے حصے پر دم کی اصل وجہ کا تعین بے حد ضروری ہے۔ تھکان، نیند کی کمی، خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار، ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور موروثیت اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتبہ صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا خواستہ سانس کے امراض اور ایگزیم یا بھی ان محرکات میں شامل ہیں جو اس دم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو ٹونکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے ٹھنڈے سلاخیں یا پھر کچلے ہوئے کچے آلو اور کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روئی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھ میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر زردی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔



موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے لہذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باسی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں انڈیلنے پر گھٹنوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جو تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر الٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہہ جائے۔ باسی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دہی میں چٹکی بھر نمک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابلے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہا ہر س سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضرانہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار

ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آنچ پر پگھلا دیں۔ جونہی موم پگھل جائے چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار صاف ستھرے کانچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھالیں کوئی مضرانہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہوتا کہ با آسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ و خالص اور صاف ستھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساس پین اور چمچ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

انتہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نبرد آزما نہ ہو سکنے پر بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دینے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھا لو، دور جا کر بیٹھو، زیادہ باتیں مت کرو، ننھے بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمنائیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہو گئی ہے تو کریلے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچے کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہو جاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، چینی کی جار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟

چھوٹی سی ملل کی پاؤچ بنا کر اس میں 10-12 لوٹکیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چاہیں تو براہ راست لوٹکیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی، چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ با آسانی حل ہو جائے گا۔



میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پھلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتادیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



پھلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ سے ذرا بڑے سائز میں سرمنی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کسی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر سپر اسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پھلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزر ٹپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ کنول (روہڑی) نے حاصل کی لچکدار اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شیمپو کریں اس ماہ کے کوٹیسٹ میں شازیہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ رزراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کرسٹلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا، در شہوار، اور تم میرے ہی رہنا، ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ، یو آر مائی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں، نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھایا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علیٰ نظریہ فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گلوکارا برار الحق کی ویڈیو ”سانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹیٹ نام دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں، میری کوئی منصوبہ بندی نہیں، میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی بالکل! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی وباء آ گئی ہے۔ ایک موضوع کلک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگاتار چار چھ سیریل اس انداز سے بننا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں، ظاہر ہے کہ یہ یکسانیت ناظرین کو کھلنے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز دراصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین بھی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں، یہ غلط رائے ہیں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے موڈوں اداکار ہوتا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیمسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واسع چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید احمد بٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کر رہے ہیں یہ چار دوستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو پہنچتی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا۔“

”اداکار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”ابھی یہ فلم سوچی جا رہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شان میں اور ماہرہ خان کام کر رہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی۔“

”شان اور ہمایوں سعید کے مائنڈ سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟“

”شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ ادھر ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے قدردان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر نبھا نہ ہونے کا جواز نہیں رہتا۔“

”پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا ہنوز دلی دوراست والا معاملہ ہے؟“

”نہیں نقصان ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھئے کہ اذان کی فلم 021 کو بینک بینک کے مقابلے میں کم سینما ملے جبکہ عید الاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تفریحی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونایہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی محدود نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تفریحی اور گلیمرس کا ہدف طے کر کے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بدلے ہوئے ذوق کی ترجمانی کر رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی فلیور نظر آ رہا ہے ہمارے سینماؤں کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی۔“

”ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟“

”کم ہوگا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کے ہوئے سیریلز سے اکتا جائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل فخر سے

دکھانے لگا ہے۔ میرا ڈرامہ درشہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ”ڈھوپ چھاؤں“ ہو گیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ درشہوار میں میرے ساتھ ٹمینہ پیرزادہ، قوی خان صاحب اور صنم بلوچ نے کام کیا تھا۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہو گئے ہیں؟“

”لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہو گئی ہے کہ اپنے کام کو بڑا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہو رہا ہے کروڑوں کے اشتہار کماتے ہیں۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر غماز ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہو سکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد چینلوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک ریسرسل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب روادری میں کام ہو رہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تاجر نہیں ہوتا۔“

”آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟“

”ذخیل الرحمن، قمر فرحت، اشتیاق، عمیرہ احمد اور سرد صہبائی صاحب۔“

”کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟“

”ہنسیم حسین، سرمد کھوسٹ، مہرین جبار اور حبیب خان، بہترین ڈائریکٹر ہیں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”ساجد حسن، عظمتی گیلانی، احسن خان، فواد خان، نعمان اعجاز، ماہرہ خان، نصیر الدین شاہ، اوم پوری اور صبا قمر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیڈی کی؟“

”کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت ملتی۔“

”کس کردار کو نبھانے کی خواہش ہے؟“

”میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کر دے۔“

”آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟“

”فیملی سمجھ چکی ہے کہ سلیبرٹی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی مینجمنٹ میں نظر آتا ہے اگر چہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں۔“



خاندان کا نیا رکن استقبال کا منتظر

بڑے بچوں نے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں جو کر دیں گی تو اس کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ ہٹائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بانٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈاڑھی نکال کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لائڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتایا سمجھا سکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔

اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالئے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، کچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بننا دیکھئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد سہی ہوتی ہے۔

دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ منفی رد عمل کا مرتکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں جو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ بہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا یہ ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شرارتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے نے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔

مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پسینے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بننے ہیں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھیاں، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور سہری ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھا سکیں اور انہیں خوف زدہ ہرگز نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ مانتا اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس وجہ بندی سے مانتا پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



ماجدہ خورشید... ایک ورکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدف آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ مین انڈسٹریل ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، بلورن سے ہیرڈرینک اور بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ ہیر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں نہ کہ ”شوق کا کوئی مول نہیں“ تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلے کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو، ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

”میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چہل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بازار سے اتنے مہنگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضاء کو صاف رکھنے کے لیے ایئر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیسائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلوویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسٹیکس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلوویرا کا نام فضا کی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔ اسی طرح مٹی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تراوٹ بخشتے ہیں۔ یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسحور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی جس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کرسٹل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

غزل اس نے چھیڑی

عارف شفیق

آندھیوں میں اک دیا جلتا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خواہشوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
دار کر سکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیاں پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری ہچکی سے پہلے گو نگے ہو جائیں گے لفظ
میرے ہونٹوں پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
ڈوب کر ابھروں گا دریا پار میں عارف شفیق
مجمع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

غالب عرفان

تعارف تھا شناسائی نہیں تھی
کبھی یوں پاس تنہائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مزاج وقت کو بھائی نہیں تھی
دہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
دہاں پر رسم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرا تھا جس میں
تمنا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ حرف و صوت کی تھی داد ورنہ
بطون شعر گہرائی نہیں تھی
محبت کی وہ خوشبو اب سے پہلے
رہ عرفان میں لہرائی نہیں تھی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بناتی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بناتی رہی
خزاں میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ برگ و ثمر بناتی رہی
ہوا نے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہبر بناتی رہی
کھٹک رہا تھا ہر اک نظر میں نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر جسے ریت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
ہوا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
وہ بستیاں جنہیں آندھی کھنڈر بناتی رہی



خوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

ریستورنس میں ایک ڈش ایک فرد کے حیاتیاتی تقاضے اور معیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹ لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیر بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں جن میں سرفہرست پزا ہے۔

پزا نہ کھایا تو اطالوی ریستورنٹ جا کر کیا کھایا۔ عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پالک کی مدد سے تیار کیا جانے والا پزا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ یہ پتلے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پزا ہے۔ اس پر Chili Oil اور Chili Flakes نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پزا کے کئی ذائقے چکھتے ہیں لیکن جو مزہ Pompei کے اس پزا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا ممکن نہیں۔ آپ ایک بار یہ پزا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاوا اطالوی کھانے کا لطف بڑھا دیتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سامن کھائیے۔ جس کی سائز اور مصالحے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پزا، بڑا نیا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی ریستورنس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور گلشن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بچوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریستورنس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی میا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے نیچر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینیو کارڈ ٹیبل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شخص کی کھڑکی کے پار چمکتی ہریالی آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سرکے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آزمودہ ڈش Pantacce Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے نبی ﷺ کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ بٹر پنڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آئسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تو لا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹ اٹھا لے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ مومز کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جو ننھی یہ خبر پہنچی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایدھی کے فلاحی مرکز میں ڈیکٹی ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں میزبانی کے خالہ کے پاس سرکلاسز میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور امپرن پہنائے شیفر کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنیز جنہیں مدعوئوں نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خطیر عطیات دیئے جنہیں بعد ازاں ایدھی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایدھی صاحب طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کر سکے۔



ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنر کاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پڑوسی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کلچر اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال برائیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔

امسال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب فوجوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر روینہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزانے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے مضر صحت کییمیائی اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیٹرول، ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پینٹ، ریموور، تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل، صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربر اور ہینزین جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنک رہن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

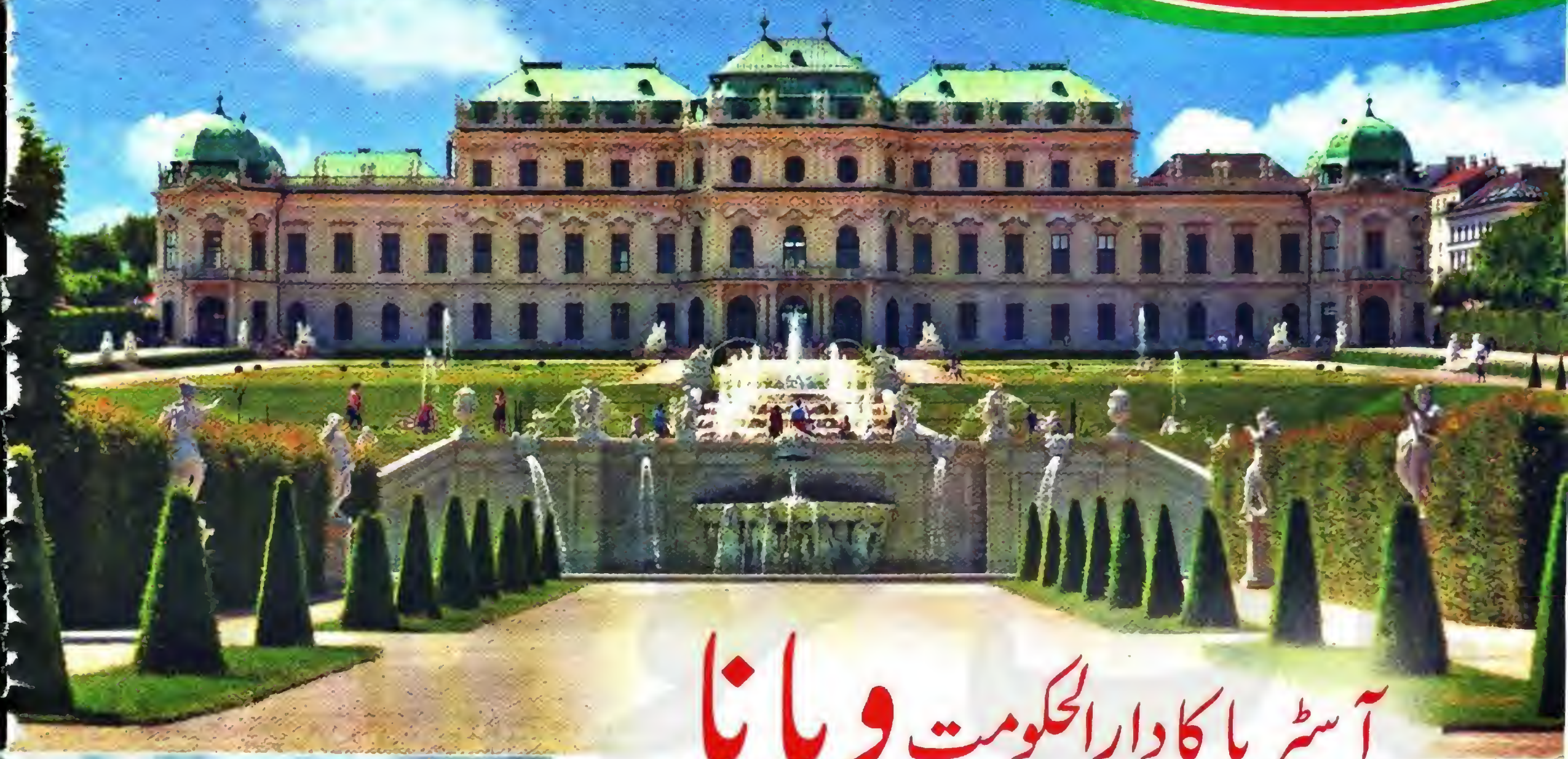
Thespianz Theater کے زیر اہتمام پتلی تماشہ

ایچ پرکاشی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں ستاروں کے غرائے شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصے بنا کر گیت گارہی تھیں کبھی دوہے کبھی دوہڑے (یہ کافی گانگی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوک کہانیاں مثلاً جھنگ کی ہیرا، ننھا اور مرزا صاحبان، سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کسکی پنوں، گجرات کی سوہنی مہینوال، جہلم کی ڈھول شمس اور سستی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک گھنٹہ پلک جھپکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کلچر سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین شفیقت امانت علی اور مادام نور جہاں کے لوک گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی شرمین عبید چٹائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چٹائے نے دستاویزی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ ”یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سویم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے ادارے سے وابستہ ظفر احمد، نجی ٹی وی چینل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر سیمی جمالی ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ امیر جنسی کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار نیم اختر ہیں جو پولیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تعلیمی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





Baroque Palace

آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کیفے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومیں، پھرئیں، کھائیے، پیئیں مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلیں۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چڑیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرفارمنسز دی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پروا نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالی شان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھر ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پر امن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔ پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا سنہ 1918ء میں شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آتش کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پر امن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہرہ آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے عجوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہییری ٹیج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس پیلس کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں



Opera House





The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریسٹورنس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

ویانا میں یہ تھیٹر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد امر نو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنا ہے کہ ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنس دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جوتھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ لگ بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ مخدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گر جا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ویانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے خواہ وہ کتنی ہی چلی پرواز پر ہوا کسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Cafe Central

Cafe Central

ویانا گئے اور کافی کے بعد اقسام ڈالتے نہ چکھے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیسے سینٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ ویانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیسے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک بنتی ہے اور یہ پاکستانی کافی ہاؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔



Pancake



Clear Soup



Semolina balls

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹریائی بھنڈیاں بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موسمی سبزیوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے، مرغی اور مچھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سمولینا بالز اور چین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اسپریڈ پسند کرتے ہیں جسے نرم پنیر، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبزیوں کے اچار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- مٹھاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹریائی شیلز کا جواب نہیں۔ یہ جیمز، نرم پنیر، خمیر اور دیگر غذاؤں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ ناپلی اسٹیشن کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کچھ کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی۔“

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“

وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو خیرہ گاؤں زبان جو اہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدر آباد، اپنا علاج بھی کروالینا۔“

”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتاں نکو کرو بی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا ویزا ہمیں نہیں ملتا۔“

”ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدر آباد کو۔“

”پاگل ہے میرا بیٹا۔“ انہوں نے اپنی چھڑی پر زور دے کر غصے میں کہا: میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یاد کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ اہنار مل سے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکواری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آتے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔ ایئر کنڈیشنر کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلتا ہمیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہو نے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھر انداز، پر لطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بانٹ لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنالیا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسٹم والے تو لئے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شال میں لپٹے، اونی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کلفٹن ضرور جانیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بھتی موجوں میں ڈھونڈنے ساحل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے دھندلا دیے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانسنے رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

”ہارٹ پشنسٹ ہیں ہمارے فادران لا۔“ ہماری میزبان ہمارے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سر بلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے کینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

مسز بانو کے کھلے دل اور بلند قہقہوں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکھ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“

”بادام لیجئے۔“

”چلے غورے کھائیے۔“

”مالے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم بکریے روست کروائے ہیں۔ کابل سے ایک کک آ گیا ہے۔ ویسے پشاور کی چٹلی کباب اور لاہور کا چرند، کراچی کا کناکٹ، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کائنی نینٹل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے مہکتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دکتی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کلفٹن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آکس کریم کھلانے وہاں لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

”اب آکس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر داماد بنا دینا لو آپ میرے بیٹے کو۔

میں دم سادھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ڈلی“۔ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈرا رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا، بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آدمی کسی ایک طرف ہو تو چین پڑے نہ۔“

سکسی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپوٹ بنا کر ویزا لگوا دیں، ہمارا سالا یہیں بزنس کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں گے۔“ بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔

”اس ویزا پر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیٹ کے لوگ آ گئے ہیں، آپ کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گردن جھکا لی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کلشن نیچ پر گئے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا۔ تو اونچی اونچی موجودگی نے آپ کو شراہور کر دیا ہوگا؟ وہ اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“

”میں بھی کئی بار گیا، مومیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا رہا میں۔“

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے دہالی۔

چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن بادشاہ نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنادو۔

”واہ دلچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے کہا، ”جب بیچ میں ندی آ جائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی۔“ میں نے پھر ان کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ ان تھے وہ۔ بہت سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو ابھی دھاگوں کی طرح پیروں سے لپٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔

”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی پیردار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری پھپھو کی ندی کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریعتی۔ ہمارے گھر آئی تو کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بولتی ناریل کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسنا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

”نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل جانا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان بولے، چلو بیٹا، بوریہ بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔“

”دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ اکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ کہا۔

”سنا ہے آج کسی نے لالوہیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔“ ابھی تک بازار جل رہا ہے۔

”لوگ چنگی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر گئے۔ ”یہ آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے، کوئی نہیں جانتا۔“ سب چپ ہو گئے۔

”آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں گی آپ سے شعر بھی سنوں گی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر دین نہیں کہتا۔ بکواس کرتا ہوں۔“ وہ برا مان گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے رفیق کافون آیا، ”بہت مصروف ہوں گی آپ۔ ہمارے فادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ مگر بار بار اصرار کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔ پورنیکو میں ہما کھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے تھے۔“

کمرے میں وہ کبل اوڑھے لیٹے تھے۔ تخت پر جانماز، تسبیح، رطل پر قرآن شریف رکھا تھا۔ شیلف میں اردو، فارسی شاعروں کے دیوان تھے۔ سر ہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار مینار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سر ہانے کی ٹیبل پر بے شمار دوائیں رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چند بھان اور نامہلی بازار کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خمیرہ گاؤ زبان ضرور بھیج دوں گی۔“ ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”نگو بی بی۔ ایک بار دوا آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا کر منع کیا۔

”قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بننا تھا؟“

”جی نہیں۔“

”قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

REVIEWS

BOOKS

Ganga Jamuni (طلائی و نقرئی ایک فراموش ثقافت)

مصنف: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66
قیمت: 17.95 کینیڈین ڈالر
ناشر: بیکش آرٹس کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز ہستی شائستہ اکرام اللہ کی صاحبزادی ناز اکرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہندوستان کے اس دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بسرا ثقافتی دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے چونکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمنہ کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء بسم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں ہندومت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصوری رضائے بنائیں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی راویا اور کرشنا کو مصور کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے بیام شا اسکول اور فائن آرٹ سیلڈ اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان کے دورے پر آئے ہوئے نیویارک کے آرٹسٹ مائیک پولسے ڈی لیون کے ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ فورڈ واشنگٹن ڈی سی اسلام آباد اور لاہور میری آف کانگریس امریکہ تک میں ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے بک شیفٹ کا حصہ بن سکتی ہے اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مزنگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انشائیہ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور تناظر، اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولان بارت کا فکری نظام، ساخت شکنی، ساختیاتی فکر اور پراسراریت کے عناصر شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاجی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور تکنیوں کا نکات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت ہونی چاہئے۔

کاسٹ: کول کڈ مین، کولن فرتھ، مارک اسٹروگ، اینی میری ڈف
اور چارلی گارڈنر

ڈائریکٹر: رومان جونی

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھونکے سے کم نہیں۔ ایک تو ہالی وڈ کے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ کول کڈ مین کی ایک عرصہ بعد کوئی فلم آرہی ہے دوسرے مسٹری اور تھرلر کے موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلمایا جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز تجربہ ہے۔ وہ فلم بین جو معروف انگلش رائٹر ایلس۔ جے واٹسن کے اس مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار تجربوں میں ایک ہوگا۔ ایوی لرنز ایو مارشل اور مارک گل کی مشترکہ پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماضی میں کسی حادثے کے باعث ذہنی و جذباتی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت سے محروم ہوگئی اور غیر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلمایا جاتا تو شاید ہم کوئی لازوال کے دعوے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے مناظر اس فلم کی جان ہیں جسے ایک بار تو دیکھا جاسکتا ہے۔



DRAMA

MO

صدقے تمہارے

کاسٹ: عدنان ملک، ماہرہ خان، ریحان شیخ، سمیعہ ممتاز اور دوسرے
ہدایت کار: احتشام

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمن قمر کا ایک سیریل پیارے افضل! اے آرواے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدایت کار احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے لے کر آئے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعہ کی شب منفرد اسلوب، دینی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہونگے۔

ماہرہ خان نے گذشتہ دنوں ناک شوز کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سفر جیسا سپر ہٹ سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابلے کیسے مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانیت جواب کلیشے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے سطحی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں آگے چل کر ہمیں خاندانی استحصال، جبر اور باؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی موخر کی جاسکتی ہے۔ یہ سیریل ہم نئی وی کی پروڈکشن ہے۔

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: نازی نصر، زینب قیوم، بینش چوہان، محمود اسلم
پیشکش: جیو انٹرنیٹ منٹ

جن پاکستانی چینلوں کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل ”ستارہ جہاں کی بیٹیاں“ بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھپھو کا نیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند اقساط میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پڑوسی خود رونق پھپھو کو دام الفت میں گرفتار کر سکے گا یہ چونچلن خاصی ڈرامائی ہے۔ پڑوسی کا نام انگارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھپھو کو انگارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ یہ اونٹ کس کروٹ بیٹھتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گووندا، ایلینا ناؤی کروڑ، رنور شورے
کاکلی کوچلن (مہمان اداکارائیں) کرینہ کپور اور پریتی زینا
ڈائریکٹر: راج نیر بیوروڈ کرشناؤی کے

نواب آف پٹودی آرہے ہیں کامیڈی کنگ گووندا کے ساتھ اب تو رومانٹک اور کامیڈی کا طوفان آنا یقینی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی پیش گوئی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان ڈبل رول کس عمدگی سے بھاتے ہیں اور گووندا کے ساتھ ساتھ ایلینا ناؤی کروڑ کی کیمسٹری کیسی بنتی ہے۔ گووندا کو تو آپ بھی خوب جانتے ہیں اور ایلینا ناؤی کو آپ نے پاکستانی چینلوں پر فواد خان کے ساتھ ملٹی میٹل کہنی کی بالوں کی مصنوعات کی تشہیری مہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی جانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک لکھاری کے گرد گھومتی ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا مرکزی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتاب تخلیق کرنے کے بعد دوسری کے لئے متاثر کن موضوع اور پیار کے متلاشی ہیں۔ انہیں اسی راستے میں کرینہ کپور خان اور پریتی زینا ملتی ہیں۔ آج کے دور کی یہ ٹیمپرس ہیروئز سیف علی خان اور گووندا کے ساتھ مل کر کتنی شرارتیں کریں گی یہ تو فلم کی نمائش ہی پر پتا چلے گا۔ فی الحال فلمی پنڈت پی پی اینڈنگ کی خبر گالی کا جذبہ رکھتے ہیں۔



سائنس کی محفل

★ کلی نمبر
2

★ موافق پتھر
پکھراج

★ حاکم سیارہ
مشتری

★ نشان
تیر انداز

برج قوس



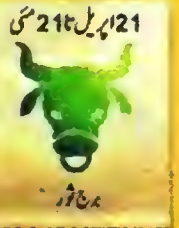
اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلاتا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹل کرتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرنجان، مرغ، ختم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔



سمجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکاوٹ ہو کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ ضد اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھر سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تحمل اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔



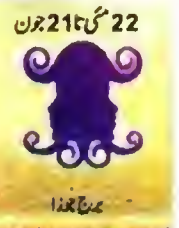
دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی رومانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز منگل اور جمعرات کی شام سے پہلے صدقہ کر دیں۔



کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگایا ہے تو فائدے کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پا رہا ہے تو سمجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پا سکیں گے۔ از دوامی معاملات میں گڑ بڑ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو سجانے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔



آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے نالاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہئے۔



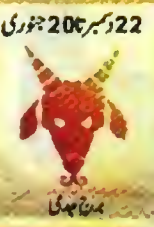
آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پکھراج نگینہ استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ ویسے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلہ رخ مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو سمجھ میں کم ہی آتے ہیں۔



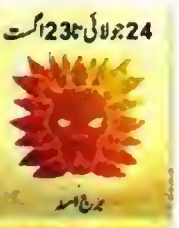
نیکی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گردننگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ وائرل انفیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔



آپ کی نکتہ رسی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں نکھر کر سامنے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برا مان جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو حوصلہ افزائی ہوتی بھی نہیں ہے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کو نیا عہدہ ملے اور مزداریوں میں اضافے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ سرطانی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔



آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ جدی عورت گھریلو اور اعلیٰ درجے کی کامیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتاً حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگائیں۔ اس وقت مریخ اور چاند کی پوزیشن بہتر ہو جائے گی۔



آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار خیر ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دور اندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے ہی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم کیجئے۔ آپ کو گلے، گھٹیا کے امراض اور ریزہ کی ہڈی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔



اپنی سوچ کا کیونسی اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیے۔



عام طور پر سنبھلے افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مصائب آئے تھے جو اب قریب آخروں میں ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہو جائیں گی آپ اپنی مصالحتانہ حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کر لیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ صحت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظام ہضم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔



آپ کو تنہائی کا احساس ستا رہا تھا مگر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس ہستی سے دوستی کر کے چھٹا رہے تھے اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ حوتی خواتین بے حد گھریلو اور خاندان دار ہونے کے باوجود ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Dalda

INTRODUCES

**PRESERVES NATURAL
GOODNESS**

HEALTH SHIELD

VITAMIN A, D & E
ANTIOXIDANTS
OMEGA 3



جہاں مانتا وہاں ڈالدا

LOWE & RAUF